



Salvavidas

Información sobre su vida

PASOS SENCILLOS que pueden reducir el desorden

El correo basura, el correo no deseado y las llamadas de ventas pueden acumularse. Aquí le explicamos cómo puede sacárselos de encima.

El teléfono suena justo a la hora de la cena. Los correos importantes se pierden en un mar de basura. No puede revisar los correos electrónicos sin pasar por el correo no deseado. Es difícil mantenerse organizado. Es casi imposible cuando hay tanto desorden.

Puede construir una nueva ala en su casa para almacenar toda la basura. Mejor aún, puede seguir algunos consejos sencillos y así ayudar a mantener el desorden adicional fuera de su vida.

El registro de "No llamar"

"¡Ha ganado un viaje a Hawái con todos los gastos pagos! Solo tiene que darnos su número de seguridad social para que podamos verificarlo".

Los vendedores telefónicos fraudulentos tratarán de venderle cualquier cosa: inversiones, tarjetas de crédito, paquetes turísticos. O le solicitarán donaciones para organizaciones de caridad falsas. Le llamarán todo el tiempo durante el día y la noche. En total, les roban a los consumidores más de mil millones de dólares cada año.

Si no desea recibir llamadas de vendedores telefónicos, puede ingresar sus números de teléfono en el Registro Nacional de "No llamar" en www.donotcall.gov o comunicándose con la línea gratuita al (888) 382-1222. También puede registrar teléfonos celulares. El Registro de "No llamar" está operado por la Comisión Federal de Comercio (FTC).

Continúa en la página 3

VIAJES DE INVIERNO SALUDABLES

¿Está pensando en hacer un viaje de invierno? Ahora es el momento ideal para viajar. Solo asegúrese de que la gripe no vaya con usted. Tómese un tiempo antes del viaje para disminuir el riesgo de contagiarse o diseminar la gripe mientras viaja. Antes del viaje:

Vacúnese.

Las vacunas son la mejor herramienta disponible para protegerse de la gripe. Si todavía no se vacunó contra la gripe, consulte a su médico sobre la vacunación para estar protegido. Vacunarse contra la gripe estacional es de suma importancia antes de viajar.

Este invierno, ¿viajará fuera de los Estados Unidos?

- Investigue la información sanitaria de su destino.
- Antes de viajar, consulte a un médico familiarizado con la medicina para viajeros para obtener cualquier vacuna, medicamento e información que necesite para mantenerse saludable.
- Consulte a su médico si tiene un riesgo alto de tener complicaciones por la gripe. Según su situación, el médico puede indicarle que lleve medicamentos antivirales cuando viaje. Especialmente si en su destino no hay disponible una atención médica adecuada.
- Sepa qué hacer si se enferma o se lastima durante el viaje.
- ¿Va a visitar un lugar donde haya riesgo de contraer malaria? De ser así, busque atención médica de inmediato si tiene fiebre. Los primeros síntomas de la malaria por lo general incluyen fiebre y escalofríos, y son similares a los síntomas de la gripe. Si la malaria no se trata, la enfermedad puede tornarse grave rápidamente e incluso poner en riesgo la vida.

Prepare un equipo sanitario para viajes.

¡Recuerde que la prevención se puede adaptar

Adaptado de Centros para el control y la prevención de enfermedades. (Actualizado el 11 de enero de 2010). Viajes saludables para este invierno. Obtenido el 29 de septiembre de 2010 de <http://www.cdc.gov>.



CONTÁCTENOS



LLAMADA GRATUITA: 800-236-7905
TELETIPO/TRANS. TEL. DE DATOS: 414-771-4808



www.impactinc.org
NOMBRE DEL USUARIO: wing CONTRASEÑA: eap



Padres: SEGURIDAD EN EL CAMPUS 101 CUANDO SE RECORREN LAS UNIVERSIDADES

Si tiene un hijo adolescente que se está preparando para la universidad, quizás visite pronto un campus universitario. Muchos asesores, profesores, guías universitarios y oficiales de admisión están de acuerdo en que la mejor manera de familiarizarse con la vida en un campus universitario es acordar una visita.

Ya sea que usted y su hijo adolescente visiten una universidad durante algunas horas o un fin de semana, la seguridad debe ser una inquietud clave durante la estadía. Hable con su hijo adolescente acerca de las maneras en que puede protegerse y estar más seguro durante la visita; en especial si su hijo pasará la noche en un dormitorio universitario; y ayúdelo a evaluar la seguridad general del campus.

Haga la tarea.

Según el Departamento de Educación de los EE. UU., desde 1991 todos los lugares de educación superior que participen en cualquier programa federal de ayuda económica para estudiantes tienen que informar una estadística de los delitos ocurridos en el campus en los últimos tres años, publicar las normas de seguridad y realizar informes oportunos. Antes de visitar una universidad o instituto, consulte su informe de delitos ocurridos en el campus. Los informes están a disponibilidad del público y se publican en los sitios web de las universidades. Otras organizaciones, incluido el Departamento de Educación de los EE. UU., tienen una lista de los informes publicados (<http://ope.ed.gov/security>).

Haga preguntas.

Muchos incidentes, en especial las violaciones y los abusos sexuales, no suelen

denunciarse porque las víctimas son reacias a dar los pasos necesarios. Cuando visite un campus universitario, pregúntele a los guías, profesores y estudiantes acerca de su opinión sobre la seguridad en el campus. ¿Se sienten seguros? ¿Saben de algún delito que se haya cometido? ¿Cuán fácil es denunciar los delitos?

Mire alrededor.

Tiene mucho para ver durante la visita al campus, pero no se olvide de observar las cuestiones de seguridad. Camine por el campus durante el día y la noche con su hijo adolescente, pero asegúrese de que ninguno de los dos realice las caminatas solo. Hágase estas preguntas:

- ¿Los dormitorios universitarios tienen cerraduras electrónicas u otro sistema de seguridad en funcionamiento? ¿Las puertas están siempre cerradas o solo después de determinados horarios?
- ¿Las puertas de los dormitorios está parcialmente abiertas? Si visita un campus en el invierno, pregúntele a la gente si mantiene las puertas abiertas cuando hace calor.
- ¿Los dormitorios de la planta baja tienen medidas especiales de seguridad como rejas en las ventanas?
- ¿Las ventanas del dormitorio se traban?
- ¿Las puertas tienen mirillas para que su hijo pueda ver quien llama a la puerta antes de abrir?
- ¿Hay teléfonos de seguridad o cabinas telefónicas instalados en todo el campus que comuniquen de inmediato a la persona que llama con la estación de policía del campus?

- ¿El campus está bien iluminado (estacionamientos, edificios, dormitorios universitarios, salones comedores, corredores)? ¿Está bien iluminado tanto durante el fin de semana como en las noches entre semana?
- ¿Qué tipo de sistema de transporte hay en el lugar? ¿Será fácil para su hijo tomar un autobús cuando regrese a casa tarde, o tendrá que caminar? ¿El camino está bien iluminado?
- ¿La universidad proporciona un servicio de acompañamiento para los estudiantes que caminen hacia sus dormitorios a la noche?
- ¿Hay una seguridad designada para el campus en todo momento?

Al visitar un campus, tenga un cuaderno a mano para tomar nota de sus ideas, y asegúrese de anotar asuntos o preguntas que surjan en relación a la seguridad.

Visitar un campus universitario es una buena manera de que un adolescente se familiarice con la universidad y conozca cómo es la vida en el campus. Ayuda al adolescente a elegir mejor y con más información qué universidad es la adecuada para él. Ya sea que la universidad sea privada o pública, grande o pequeña, esté ubicada en el medio de una ciudad o en el medio de la nada, ayude a su hijo a encontrar formas de estar seguro. Hágalo por su tranquilidad y para proteger a su hijo.

Adapted from U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse Mental Health Services Administration. (2004, July 30). Touring colleges: Campus safety 101. Retrieved November 10, 2010, from <http://www.samhsa.gov/>



... REDUCIR EL DESORDEN

Continuación de la página 1

El registro entra en vigencia dentro de los 30 días y es permanente. Los vendedores telefónicos no deberían llamarlo una vez que estuvo registrado durante 31 días.

La lista de correo basura

Seguro, puede resultar práctica si necesita limpiar una alfombra o un descuento de 50 centavos en una bandeja combinada en un restaurante nuevo. Pero en general, el correo basura solo deja desorden. Llena las casillas de correo, luego las mesas del comedor y luego los tachos de basura. Dificulta la organización diaria. Pero no tiene que soportar todo eso.

Muchas de las compañías que le envían publicidades al correo son miembros de la Asociación de Marketing Directo (DMA). Puede registrarse en la DMA para que lo retiren de las listas de correo de sus miembros. Visite www.DMAChoice.org.

Correo no deseado

Si está leyendo esto, probablemente recibe correos electrónicos. Y seguramente tiene que lidiar con aquellos mensajes no deseados en su bandeja de entrada. El correo deseado puede llegar disfrazado de diferentes maneras. Puede decir que ganó en una lotería extranjera o que puede obtener una parte de una herencia en el exterior. Quizás sea una estrategia para conseguir dinero o un vendedor ilegal de medicamentos. Una regla simple: Si no sabe quién le envió un mensaje de correo electrónico, no lo abra.

La FTC le da la oportunidad de ir un paso más allá. Si recibe un correo electrónico no deseado que considera engañoso, reenvíelo a spam@uce.gov. La FTC utiliza su base de datos para tomar medidas contra aquellos que envían correos no deseados con el fin de que cumplan las leyes. También debería revisar el sitio web de su proveedor de servicios de Internet (ISP) para saber cómo informar sobre el correo no deseado directamente a su ISP.

Adaptado del Departamento de Asuntos del Consumidor del Condado de Los Ángeles. Pasos sencillos que pueden evitar el desorden. Obtenido en julio de 2012. <http://dca.lacounty.gov/artClutter.htm>

IDEAS SENCILLAS para una primera cita excelente

¿Está planificando una primera cita? Aquí le presentamos algunas ideas sobre cómo planear un primera cita excelente mientras mantiene las mariposas al mínimo; aunque algunas mariposas en el estómago pueden ser algo bueno.

OPCIONES CON POCO NIVEL DE ESTRÉS

Un pequeño almuerzo liviano

Quizás escuchó acerca de los servicios de citas que arreglan un encuentro para almorzar con el fin de reducir la presión de una primera cita. Es una idea genial que puede probar usted mismo. Si su lugar de trabajo y el de su cita están lo suficientemente cerca, puede planificar un cita para almorzar durante la semana. O pueden encontrarse para un desayuno tardío durante el fin de semana. Esto le permite encontrarse en un lugar público y establecer un límite de tiempo.

Intereses comunes

Quizás ambos tengan interés en la música o el arte. ¿Por qué no planificar encontrarse en un museo, una galería de arte, un club de jazz o uno de esos espectáculos de música que patrocinan muchas ciudades un viernes por la tarde? Esto les permite conectarse a través de algo que ambos disfrutan. Incluso si la cita no termina con corazones en los ojos, es posible que al menos haya hecho un nuevo amigo.

Cuántos más, mejor

Las citas grupales nos recuerdan mucho a la escuela secundaria. Bueno, espere un minuto. Una variante más madura de esa idea juvenil puede ser una cena con algunos de sus amigos; luego pídale a la persona que le interesa que lo acompañe. Si ya tienen amigos en común, es incluso mejor. De esta manera podrá ver cómo la persona interactúa con los demás y no tendrá la presión de mantener una conversación fluida. Incluso si no hay chispas, disfrutará de una buena comida (al menos eso se espera) con buena compañía.

LA SEGURIDAD, PRIMERO

Sin callejones oscuros

Aunque esto puede parecer evidente, es realmente una buena idea encontrarse en un lugar público para una primera cita. No tienen que encontrarse en la entrada del departamento de policía, pero aunque las apariencias indiquen que su cita no es peligrosa, ¿por qué arriesgarse? Sin importar si es hombre o mujer, es mejor encontrarse con gente nueva a la vista del público para mayor seguridad. Ahora, si ya conoce a su cita (digamos que es la hermana de su mejor amigo/a y la conoce desde hace 10 años), esa es otra historia, pero siempre tenga en cuenta la seguridad primero.

No se exceda con las copas

Un vaso de vino puede ser aceptable, pero controle su ingesta de alcohol. Antes que nada, es una cuestión de seguridad: no querrá que su conciencia y su juicio se vean comprometidos. Además, una persona ebria y desprolija puede no dejar la mejor impresión para una segunda cita. No tiene que ser un abstemio, solo use su sentido común.

RELÁJESE

Recuerde, es solo una cita. Se supone que debe ser divertida. Puede terminar con el amor de su vida o con una historia graciosa para contarle a sus amigos. Como sea; relájese, disfrute y vea qué pasa. Mantenga abiertas las puertas de su mente y su corazón. Cuando llegue la persona correcta, quedará gratamente sorprendido.

B. Sekora. (Revisado en 2012). Ideas sencillas para una primera cita excelente. Raleigh, NC: Workplace Options.